

# PILATES

## Jetzt mit Flow



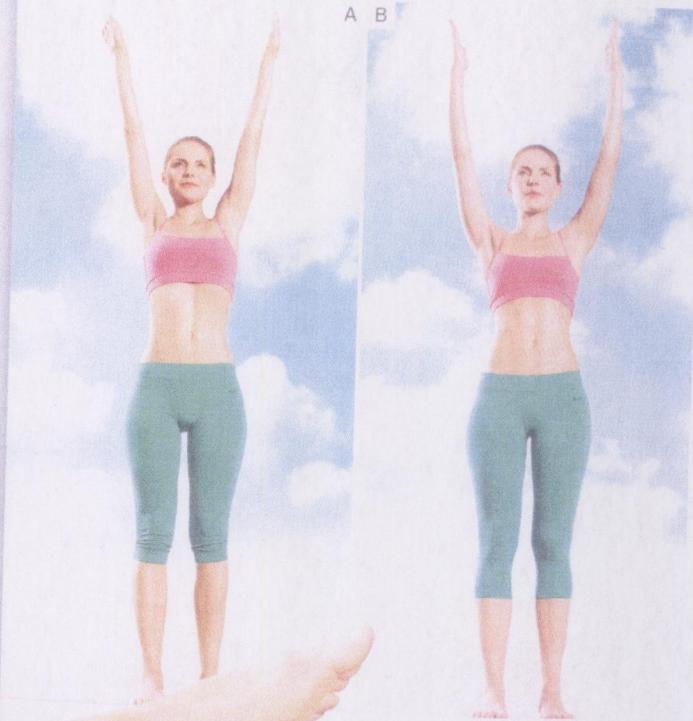
**S**anft rollt sie nach vorn ab, wandert mit den Händen in den Liegestütz und gleitet auch im weiteren Verlauf des 20-minütigen Workouts fließend von Übung zu Übung. So sieht es aus, wenn die Münchener Pilates-Trainerin Dagmar Mathis ihr innovatives Konzept „Athletic Pilates“ vorstellt, das auf dem Prinzip des Flow basiert. Zwischen den Moves der fünf Sequenzen werden keine Pausen gemacht – die Muskeln werden dadurch intensiver gefordert, Koordination und Kraftausdauer gesteigert. „Durch die Dauerbelastung verbrennt man bei einer Workoutsession doppelt so viel Kalorien wie bei klassischem Pilates und erlebt schon nach einer Woche täglichem Training sensationelle Straff-Effekte“, so die Expertin. „Jede Sequenz besteht aus bis zu drei Übungen. Diese werden je fünfmal ohne Absetzen wiederholt, um den Bewegungsablauf zu verinnerlichen, und gehen anschließend direkt in den nächsten Move über. Die Intensität der Übungen steigert sich dabei stetig. Hat man eine Sequenz durchlaufen, wird sie im An-

schluss mit der anderen Körperseite wiederholt.“ Alle Übungen werden zunächst ohne Zusatzgeräte mit dem eigenen Gewicht ausgeführt. Je höher die Körperspannung ist, desto effektiver wird das Workout! „Wem das Training ohne Geräte nicht anstrengend genug ist oder wer den Flow raus hat, kann bei den Übungen im Stehen den Widerstand mit Hanteln (je 1 Kilo) oder Wasserflaschen (je 1 Liter) erhöhen“, empfiehlt Dagmar Mathis und betont: „Wegen des fließenden Ablaufs ist beim ‚Athletic Pilates‘ auch eine korrekte Atmung sehr wichtig – erst durch die richtige Technik holt man das Maximum aus dem Workout heraus!“ Jede Bewegung muss aus dem Kraftzentrum rund um Bauch, Taille und Lendenwirbelsäule erfolgen. Dieses sogenannte „Powerhouse“ wird durch bewusstes Ein- und Ausatmen aufgebaut: Atmen Sie tief durch die Nase ein und langsam wieder aus, als ob Sie eine Glasscheibe anhauchen. Dabei ziehen Sie den Bauchnabel nach innen – so wird Ihr Powerhouse aktiviert. Diese Atemtechnik sollte während des gesamten Trainings eingehalten werden.

## SEQUENZ 1

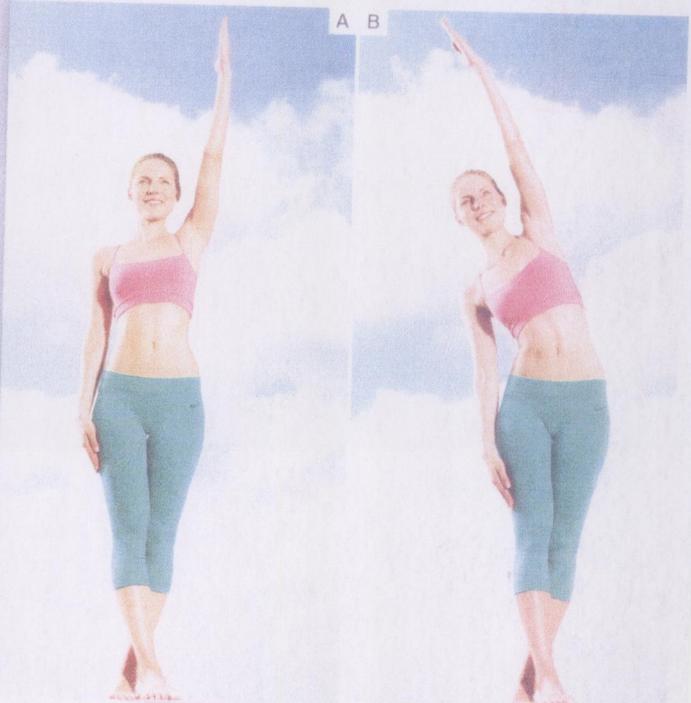
### 1. SCHULTER-RELAX

Einatmen. Hüftbreiter Stand. Arme über den Kopf heben, Handflächen nach außen, Fingerspitzen strecken. Schulterblätter Richtung Ohren ziehen (A). Ausatmen. Handflächen nach innen drehen, Schultern nach unten ziehen (B). 5 x



### 2. SEITBEUGE

Einatmen. Rechten Fuß über dem linken kreuzen. Rechten Arm senken und seitlich an den Körper anlegen. Linker Arm bleibt gestreckt (A). Ausatmen. Oberkörper nach rechts beugen, dabei rechten Arm am Oberschenkel nach unten gleiten lassen (B). 5 x



Verbrennt doppelt so viele Kalorien wie die klassische Variante und ist perfekt auf die weiblichen Problemzonen abgestimmt: Fließende Bewegungssequenzen wie beim Yoga machen jetzt auch Ihr Pilates-Training effektiver und bringt Sie in den Flow

## POWERHOUSE AKTIVIEREN

Hüftbreiter Stand, Füße parallel. Rücken gerade, Oberkörper langgezogen. Handflächen liegen auf den Rippenbögen. Durch die Nase einatmen und spüren, wie sich die Rippen zu den Handflächen hin ausbreiten, durch den Mund ausatmen. 10 x





A

### 3. SEITBEUGE MIT FRONT & SIDE LIFT

Einatmen. Rechtes Bein nach rechts aufdrehen und anheben. Fuß ist locker (A). Ausatmen. Rechtes Bein seitlich anheben, Oberkörper nach rechts beugen. Rechte Hand gleitet am Schenkel entlang (B). 5 x, Sequenz mit anderer Seite wiederholen.

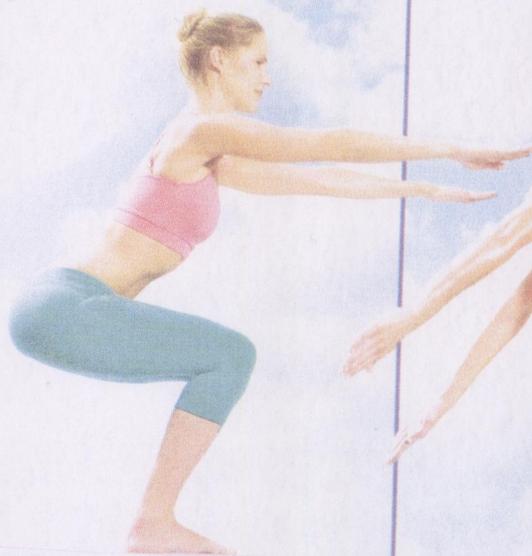
B



## SEQUENZ 2



A B



C



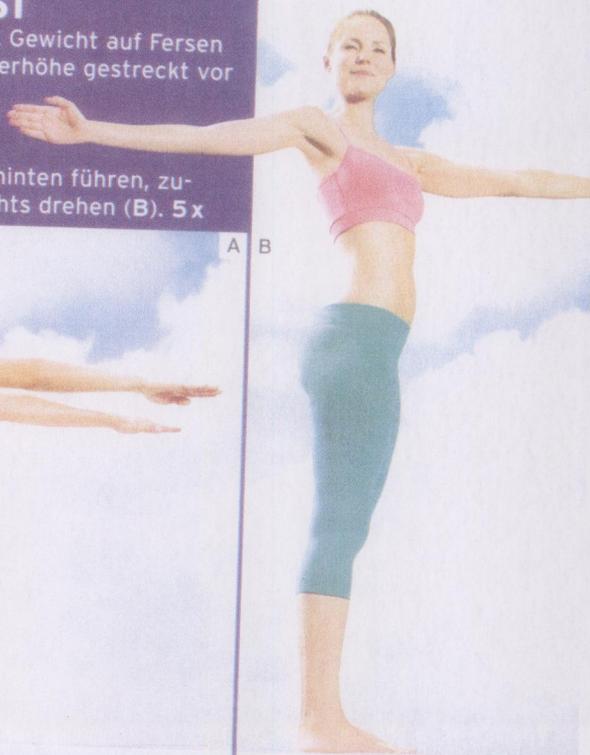
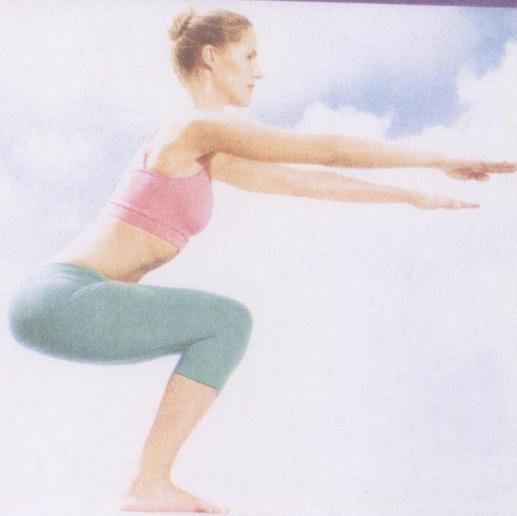
### 1. SQUATS MIT ARM LIFTS

Hüftbreiter Stand. Arme seitlich des Körpers (A). Einatmen. Po nach hinten schieben, Gewicht auf Fersen verlagern, Knie tief beugen. Arme gestreckt auf Schulterhöhe nach vorne, Handflächen nach unten (B). Ausatmen. Beine strecken, Arme weit zurück-schieben (C). Zurück zu B. 5 x

### 2. SQUATS MIT ARM LIFTS & SPINE TWIST

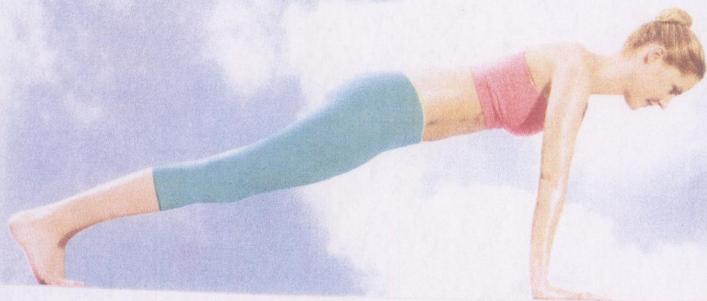
Einatmen. Tiefe Kniebeuge. Gewicht auf Fersen verlagern. Arme auf Schulterhöhe gestreckt vor dem Körper, Handflächen nach unten (A). Ausatmen. Beine strecken, dabei rechten Arm seitlich weit nach hinten führen, zugleich Oberkörper nach rechts drehen (B). 5 x

A B



### 3. LEG PULL FRONT

Ein- und ausatmen. Liegestützposition. Hände unter den Schultern aufsetzen, Fersen zurückschieben, vom Hinterkopf bis zu den Fersen eine gerade Linie halten (A). Einatmen. Rechtes Knie Richtung Brust ziehen. Oberkörper stabil halten (B). Ausatmen. Rechtes Bein nach hinten bis parallel zum Boden strecken (C). Einatmen. Angehobenes Bein nach rechts außen führen (D). Ausatmen. Bein wieder ranziehen (siehe C). Zurück zu B. 5x, Sequenz mit anderer Seite wiederholen.



A  
B



C  
D



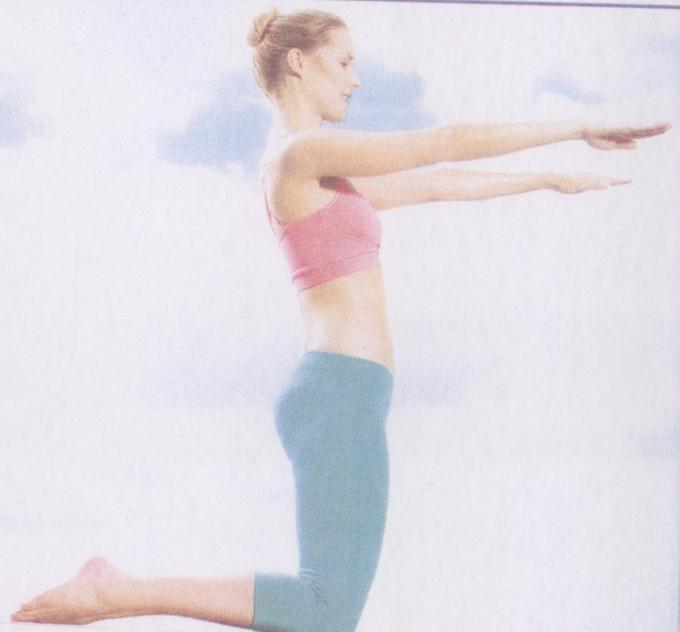
### SEQUENZ 4

#### 1. HIP STRETCH MIT ROTATION

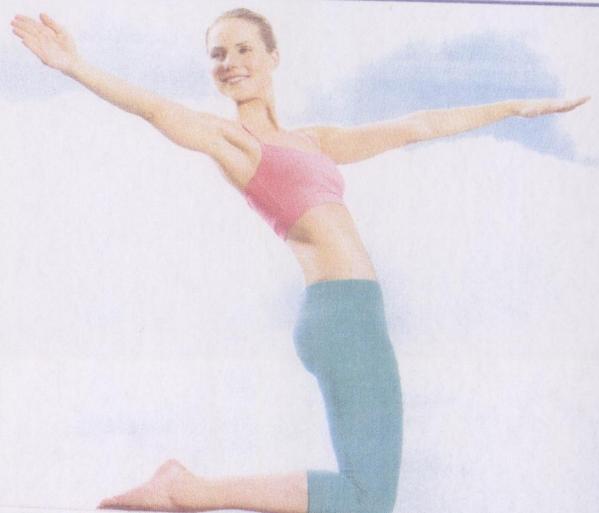
Hüftbreiter Kniestand. Beine parallel, Rücken gerade (A). Einatmen. Arme gestreckt auf Schulterhöhe nach vorne anheben, Handflächen nach unten (B). Ausatmen. Oberkörper gerade zurücklehnen, rechten Arm seitlich nach hinten öffnen, Hand nachblicken (C). Zurück zu B. 5x

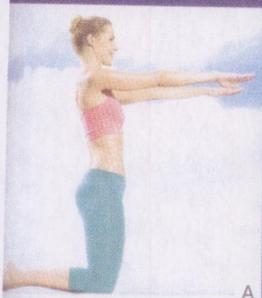


A  
B



C

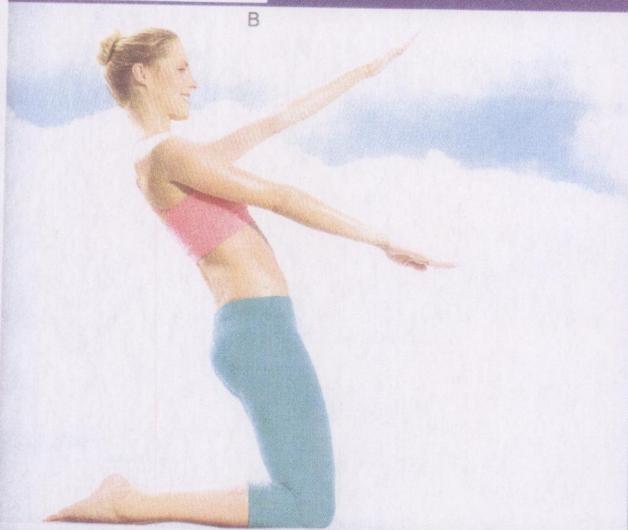




A

## 2. SWIMMING ARMS

Einatmen. Hüftbreiter Kniestand. Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne, Handflächen nach unten (A). Ausatmen. Oberkörper zurückschleichen. Einatmen. 5x mit Armen auf und ab paddeln. Ausatmen. 5x auf und ab paddeln (B). 5x.



B



A



B



C

## 3. SWIMMING LEGS

Einatmen. In Bauchlage gehen. Handflächen liegen vor der Brust auf. Beine gestreckt und parallel (A). Ausatmen. Bauchdecke vom Boden lösen, Schultern zum Beckenrand ziehen. Beine anheben, Zehen strecken (B). Einatmen. 5x mit den Beinen auf und ab paddeln. Ausatmen. 5x auf und ab paddeln (C). 5x, Sequenz mit anderer Seite wiederholen.

## SEQUENZ 5



A

## 1. CRISS CROSS

Einatmen. Rückenlage. Beine im 90-Grad-Winkel über dem Becken gebeugt, Füße locker. Hände hinter dem Kopf (A). Ausatmen. Linkes Bein nach vorne strecken, Oberkörper dabei nach rechts drehen. Unterer Rücken bleibt am Boden (B). 5x

B



## 2. DOUBLE LEG STRETCH

Einatmen. Rückenlage. Beine im 90-Grad-Winkel. Handflächen außen an den Waden (A). Ausatmen. Arme und Beine nach hinten bzw. vorne strecken. Unterer Rücken am Boden (B). 5x, Sequenz mit anderer Seite wiederholen.



A

B



EXPERTIN

Dagmar Mathis, 45, arbeitet seit über 25 Jahren als Fitness-coach. In ihrem Münchener Studio „keep in motion PILATES“ bietet sie Einzel-, Duo- und Gruppen-Training an. [www.pilates-in-muenchen.de](http://www.pilates-in-muenchen.de)